

Marche Énergétique à Clairefontaine en Yvelines

Une parenthèse pour se reconnecter à soi et à la nature !

Nous vous proposons une marche énergétique de deux heures à Clairefontaine en Yvelines le samedi 20 septembre dans un cadre naturel apaisant et ressourçant. Au fil de cette marche douce et accessible à tous, nous prendrons le temps de ponctuer notre chemin de pauses dédiées à des exercices énergétiques en lien avec la saison.

Ces exercices, inspirés des pratiques de Shiatsu et de la médecine chinoise, permettront d'harmoniser notre énergie avec les mouvements naturels de la saison, de stimuler la circulation de l'énergie (le Qi) dans le corps et de renforcer notre vitalité.

Au programme :

- Une marche consciente, rythmée par l'écoute du corps et de la respiration.
- Des mouvements simples et des auto-massages adaptés à la saison.
- Des temps d'observation et de connexion avec la nature environnante.
- Un moment pour soi, pour ralentir et se recentrer.

Cette marche est ouverte à tous, sans prérequis, simplement avec l'envie de s'offrir une pause bienfaisante et d'explorer une autre manière de marcher, plus consciente et plus en lien avec le vivant.

Durée : environ 2 heures

Renseignements et inscriptions : Hervé Ligot 0615357068 ligot.herve@gmail.com



Marche énergétique d'automne en forêt de Clairefontaine en Yvelines

EXERCICES DO IN - ECHANGES
Samedi 20 septembre 2025 - RDV 9 h 15

Avec
Nathalie Levardon
et Hervé Ligot
formateurs Shiatsu et Do In



Informations et réservation Hervé 06 15 35 70 68